

Einleitung.....	12
Wissenswertes.....	14
Alant	20
Salbenmischung für gesunde Haut	22
Atemfreude-Tee gegen hartnäckigen Husten	24
Sonnengruß-Räucherwerk.....	26
Baldrian	28
Nachtzauber-Tee für erholsame Ruhe	30
Tinktur der Gelassenheit	32
Kissen der Ruhe für erholsamen Schlaf.....	34
Duftende Zuversicht – Räuchermagie mit Baldrian.....	36
Duftende Schlafhilfe – Baldrian-Balsam für entspannte Nächte.....	38
Gute-Nacht-Trinkschokolade	40
Beinwell	42
Kompresse mit Wurzelkraft	44
Tinktur für Salben und Umschläge.....	46
Knochenheiler-Salbe für natürliche Wundheilung.....	48

Große und Kleine Bibernelle	50
Bibernelle-Tinktur als Hustenhilfe	52
Bibernelle-Mischung für die Atemwege.....	54
Heidelberger Kräuterpulver	56
 Blutwurz	 58
Blutwurz-Tinktur gegen Entzündungen und Durchfall.....	60
Wohltuender Balsam für sensible Beschwerden	62
 Große und Kleine Brennnessel	 64
Brennnesselwurzel-Tinktur als Prostata-Power	66
Saure Rinse – natürliche Pflege für die Kopfhaut	68
Fußbad mit Wurzeln und Blättern für die Durchblutung	70
Brennnesselwurzel-Blasentee.....	72
 Eibisch	 74
Eibischtee für die Erkältungszeit	76
Marshmallows – fluffige Nascherei	78
Gesichtsmaske für gestresste Haut	80
 Engelwurz	 82
Schnupfnasen-Balsam für Stirn und Nase	84
Lichtvolle Räuchermischung.....	86

Engelwurz-Likör als Digestif..... 88
Angelika-Wein – Klostermedizin in der Flasche 90

Ingwer 92

Immun-Booster für Stärke und Vitalität..... 94
Ingwer-Salbe für kalte Winterfüße 96
Kandierter Ingwer..... 98
Feiner Likör für aromatischen Getränke-Mix..... 100

Karotte 102

After-Sun-Schüttellotion mit Karotte und Lavendel..... 104
Bodybutter für trockene und gereizte Haut..... 106
Karotten-Gesichtsmaske für natürliche Frische..... 108
Karotten-Hustensirup..... 110
Karotten-Tomaten-Aufstrich 112
Moro-Suppe als bewährtes Hausmittel..... 114

Kartoffel 116

Kartoffelwickel gegen vielerlei Beschwerden..... 118
Kartoffelmarmelade – die süße Seite der Knolle 120
Kartoffelbalsam – natürliche Pflege..... 122
Kartoffelmaske für frische Haut 124

Große Klette	126
Klettenwurzelöl für kräftige Haare	128
Klettenwurzeltee zum Entschlacken.....	130
 Knoblauch	 132
Fermentierter Knoblauch – Immunbooster aus der Küche	134
Knoblauchöl für Brot, Ciabatta & mehr.....	136
Knoblauch-Elixier mit Zitrone	138
Immunstärkender Fire Cider	140
 Kren oder Meerrettich	 142
Kren-Auflagen – würziges Hilfsmittel.....	144
Kren-Honig – würziger Begleiter im Winter.....	146
Kren-Kapuzinerkresse-Tinktur – natürliche Antibiotika-Kraft.....	148
Apfel-Kren-Senf – würzig-fruchtiger Gaumenschmaus.....	150
Krenbutter – aromatischer Aufstrich.....	152
Kren-Wein – reine Verdauungsfreude.....	154
Muskelöl mit Kren – scharf und durchblutungsfördernd	156
 Kurkuma	 158
Kurkuma-Paste – „Goldene“ Würze.....	160
Kurkuma-Milch – Wärme für Körper und Seele	162
Kurkuma-Ingwer-Oxymel – süße Schärfe.....	164

Löwenzahn	166
Löwenzahnkaffee – koffeinfreie Alternative	168
Bittersalz – Power für den Stoffwechsel	170
Löwenzahn-Sole – reich an Bitterstoffen.....	172
Bittertropfen mit Löwenzahn für mehr Lebensfreude	174
Räuchermischung für positive Energien und klare Gedanken	176
Magenbitter für eine gesunde Verdauung.....	178
 Rosenwurz	 180
Rosenwurz-Tonikum für stressige Zeiten	182
Rosenwurz-Electuarium für mehr Widerstandskraft	184
 Rote Rübe oder Rote Bete	 186
Rote-Rüben-Hustensaft.....	188
Leckerer Aufstrich für Genießer	190
Salzige Farbenkraft im Glas.....	192
Red Velvet Smoothie	194
Schönes Rouge für zauberhafte Wangen	196
 Sellerie	 198
Selbstgemachte Suppenwürze.....	200
Selleriechips – der perfekte Snack	202
Würziges Selleriesalz.....	204

Schwarzer Winterrettich	206
Selbstgemachter Rettichsaft – natürliche Hilfe bei Husten	208
Eingelegter Rettich	210
Süßholz	212
Wintertee als wärmende Köstlichkeit	214
Hustensirup mit Süßholzwurzel	216
Rosen-Süßholzwurzel-Gel – natürliche Hautpflege.....	218
Honig küsst Süßholzwurzel und Zitrone	220
Wegwarte	222
Wurzelkaffee aus der Wegwarte – Kaffee ohne Koffein.....	224
Leber- und Gallentee zum Entgiften	226
Zwiebel	228
Zwiebel-Honig-Hustensaft	230
Zwiebel-Socken – wärmend bei Erkältungen	232
Zwiebel-Wickel gegen Ohrenschmerzen	234
Zwiebelpaste – feines Aroma auf Vorrat.....	236
Anhang	238
Ergänzende Rezepte.....	240
Glossar.....	241
Index.....	244
Literatur.....	249
Informationen & Bezugsquellen.....	250
Bildnachweis.....	251
Dank.....	252